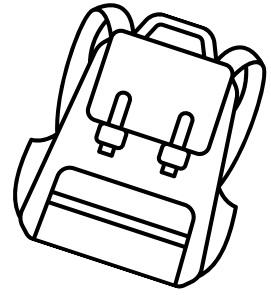


# MEIN RUCKSACK



Zum Schulalltag gehören viele Dinge – nicht nur Bücher und Hefte, sondern auch Gedanken, Erwartungen oder Situationen, die sich manchmal schwer anfühlen. Heute schauen wir gemeinsam: „Was ist in deinem Rucksack?“

1. Schneide die Gepäckstücke und die Gewichte aus.
2. Überlege, welche Dinge sich schwer anfühlen. Das können zum Beispiel Schulaufgaben oder Situationen sein, aber auch Personen die dich ärgern. Schreibe diese Dinge auf die Gepäckstücke und klebe sie in den Rucksack.
3. Überlege, wie schwer die Dinge in deinem Rucksack sind und lege entweder ein kleines, mittleres oder großes Gewicht darauf.

## Fragen zu deinem Rucksack

- Was würdest du Freunden raten, wenn es ihr Rucksack wäre?
- Gibt es Gepäckstücke, die du entfernen kannst (z.B. „Ich wähle ein Fach ab“).
- Gibt es Gewichte, die du reduzieren kannst (z.B. „Wenn es in der Pause zu laut ist, ziehe ich Kopfhörer auf.“).
- Gibt es Dinge oder Menschen, die dir helfen können? (z.B. „jemand hilft mir beim Lernen“).



